



# Consejos para Mamás que Alimentan con el Pecho

## Tomando Medicinas



A veces usted tendrá que tomar medicinas mientras alimenta con el pecho. Asegúrese decirle al médico que usted está alimentando con el pecho para que esto se tome en cuenta cuando se le recete algún medicamento. Siempre pregúntele a su médico o a su farmacéutico antes de tomar medicinas sin receta médica que están a la venta (hasta la aspirina) y píldoras de vitaminas y minerales. No tome drogas ilícitas mientras está alimentando con el pecho.

Muchas cosas afectan si un medicamento entrará a la leche de pecho. Para que un medicamento entre a la leche de pecho, primero debe ser absorbido dentro de la sangre de la mamá. Si la medicina no entra en la sangre de la mamá, no puede entrar a la leche de pecho. En la sangre, la mayoría de los medicamentos se pegan a la proteína y no pasan a la leche de pecho. Si la medicina no se pega a la proteína y entra al pecho, tiene que poder cruzar dentro de la célula productora de leche. Si, por alguna casualidad, una pequeña cantidad de la medicina cruza dentro de la célula productora de leche y entra a la leche, entonces debe sobrevivir el ácido en el estómago del bebé. Si lo suficiente de la medicina sale del estómago del bebé y entra en su sangre, ENTONCES puede afectar al bebé. Esto CASI NUNCA sucede. Aunque existen excepciones, casi siempre menos del 1% de la dosis de una medicina entrará a la sangre del bebé.

### Reglas generales

1. Dígale a su médico que el alimentar con el pecho es muy importante para usted y su

bebé.

2. Trabaje junto a su médico para escoger una medicina que no afectará a la alimentación con el pecho.
3. Pídale a su médico que le recete medicinas que actúan durante un tiempo más corto (medicinas que tendrá que tomar más a menudo), ya que generalmente entran en la leche en cantidades más bajas, y normalmente no se acumulan en el sistema del bebé a medida que pasa el tiempo.
4. Pregúntele a su médico si su bebé puede desechar la medicina fácilmente de su sistema. Tenga precaución con las medicinas que son difíciles de desechar del sistema del bebé. La cantidad se irá acumulando en el sistema del bebé a medida que pasa el tiempo.
5. Pídale a su médico que escoja una medicina que se pega a la proteína. Estos tienden a quedarse en la sangre de la mamá y no se transfieren a la leche y al bebé.
6. Evite medicinas que afectan el cerebro. Estas medicinas muchas veces entran en la leche a niveles más altos sencillamente debido a su composición química. Si la medicina produce cansancio, depresión, etc. en la mamá, también puede causar los mismos efectos en el recién nacido. Por esta razón, ¡evite las drogas ilícitas si está alimentando con el pecho!

7. Espere 2 a 3 horas después de tomar una medicina de corta duración antes de alimentar con el pecho. Esto reducirá la cantidad de la medicina en la leche de la mamá.
8. Con compuestos radioactivos, y para cualquier medicina peligroso, siga las instrucciones de su médico o farmacéutico sobre cuanto tiempo debe esperar antes de alimentar con el pecho. Puede bombear y desechar su leche para mantener su abastecimiento de leche mientras que espera que la medicina salga de su sistema.
9. Recuerde, cualquier cosa que se le aplica al pezón (el aceite de vitamina E, por ejemplo) puede ser absorbido por el recién nacido. Tenga mucho cuidado. No suponga que los aceites de vitaminas y minerales no hacen daño. Muchos estudios sugieren lo contrario.
10. Los farmacéuticos son una buena fuente de información sobre medicinas y sus efectos en las mamás que están alimentando con el pecho y sus bebés.
11. Hay varias opciones para anticonceptivos que pueden usarse mientras se está alimentando con el pecho.

Estas opciones incluyen:

- , los métodos de barreras, como los condones, las tapas cervicales y los diafragmas;
- , los métodos exclusivamente de progestina tales como la “minipíldora”, el Norplant (implante) y Depo-Provera (inyección);
- , los dispositivos intrauterinos tales como el Copper T 380A o el Progestasert;
- , el Método de amenorrea lactacional (*Lactational Amenorrhea Method [LAM]*); y
- , la Planificación familiar natural (*Natural*

*Family Planning [NFP]*) o el Método de conocimiento del período de fertilidad (*Fertility Awareness Method [FAM]*).

Consulte con su proveedor de cuidado de salud sobre el mejor método anticonceptivo para usted.

Su médico propio

---

Consejera local sobre la alimentación (Clínica WIC)

---